7.037 Bravčový závitok záhorácky
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
slanina údená bez kože			0,40	0,40	0,50	0,50	0,80	0,80
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
kapusta kyslá b. n.	2,50	2,50	3,50	3,50	4,50	4,50	5,50	5,50
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,60	0,60	0,70	0,70
cibuľa	1,00	0,85	1,30	1,10	1,50	1,20	2,00	1,70
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,18	0,18	0,20	0,20
cesnak	0,10	0,09	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,07	0,07	0,10	0,10
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
cukor kryštálový	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	103		125		150		175	
hmotnosť mäsa v g	48		60		75		85	
hmotnosť šťavy v g	55		65		75		90	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou , osušíme, nakrájame na plátky, jemne naklepeme, potrieme očisteným, prelisovaným cesnakom so soľou, naplníme vychladnutou plnkou, zvinieme a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, vložíme opečené závitky, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Mäkké závitky vyberieme, šťavu vydusíme a zahustíme múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, dochutíme cukrom, 20 minút povaríme. Precedíme na mäso. Plnka: slaninu pokrájame na kocky, opražíme, vložíme kapustu, rascu, červenú mletú papriku, mleté čierne korenie a podusíme.
Prílohy: varené zemiaky, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg

A	694	166	11,09	11,6	1,8	4,2	0,4	20,4	1,3	0,018	0,2	0,1	1,7	4,0
B	961	231	13,34	17,4	3,1	5,0	0,5	26,8	1,6	0,021	0,3	0,2	2,1	4,7
C	1153	277	15,42	21,0	4,3	6,3	0,7	32,6	1,9	0,027	0,3	0,2	2,7	5,4
D	1331	319	17,59	24,2	4,9	7,7	0,9	38,5	2,1	0,033	0,4	0,2	3,4	6,1